

Programa d'Activitats Dirigides



**SON MOIX + SON HUGO + GERMANS ESCALAS + S'ESTEL**

**L'esport es mou amb tu!**



**Activitats col·lectives i accés lliure a 9 piscines i 5 gimnasos**



Ajuntament  
de Palma



+ info a: [www.imepalma.es](http://www.imepalma.es)

## ¿QUÉ ES EL PAD?

El PAD es un sistema abierto de actividades que incluye todas las clases de fitness y de aquagym de Son Moix, Germans Escalas y S'Estel, y el acceso a piscinas y gimnasios de todas las instalaciones municipales.

Entre otras ventajas, podrá decidir entre 15 actividades, con diferentes horarios semanales en las tres instalaciones, y acceso libre a 9 piscinas y 5 gimnasios de los polideportivos municipales en horario de abonados.

Un completo programa abierto y flexible que le permite decidir qué actividad, dónde, cómo y cuando hacerlo.

### 15 ACTIVIDADES SIN LISTAS DE ESPERA

El programa incluye las siguientes actividades: aquagym, estiramientos /abdominales, cardiotono, fitness, CFG, mantenimiento, entrenamiento en circuito, entrenamiento funcional, fit dance, GAC (glúteos, abdominales y piernas), gimnasia suave, HCF, yoga, pilates y taichi.

## ¿PARA QUIÉN?

Este programa está dirigido a personas mayores de 15\* años y tiene como principales objetivos mejorar el servicio de actividades dirigidas, facilitar la flexibilidad horaria e incrementar la oferta deportiva a los usuarios.

\*Acceso a los gimnasios de abonados a partir de los 16 años.

## PRECIOS

El precio **mensual** para las personas empadronadas en Palma es de 48 € y, de 61,50 €, para las no empadronadas.

El PAD también se puede renovar por los siguientes periodos:

- **Dos meses consecutivos**, con un precio de 88 € para empadronados en Palma y de 112,50 € para no empadronados.

- **Tres meses consecutivos**, con un precio de 122 € para empadronados en Palma y de 158€ para no empadronados.

- **Seis meses consecutivos**, con un precio de 233 € para empadronados en Palma y de 300€ para no empadronados.

- **Un año natural**, con un precio de 432 € para empadronados en Palma y de 555 € para no empadronados.

## INSCRIPCIONES

La primera inscripción en esta modalidad PAD se tiene que tramitar de manera presencial en las oficinas de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Las renovaciones se podrán tramitar de manera telemática, con la tarjeta IME o tarjeta ciudadana, a través de la Oficina Virtual de la web corporativa:

<http://ime.palma.cat> > oficina virtual > pago de abonos y cursillos > PAD

## DESCUENTOS PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN PALMA:

### Descuento del 90%

- Para personas de 65 años o más, en horario de 8 a 17 h.
- Para personas con diversidad funcional, con discapacidad igual o superior al 33%, pensionistas por incapacidad total, permanente absoluta y gran invalidez, y pensionistas por orfandad.
- Para familias monoparentales con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos iguales o inferiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.

### Descuento del 50%

- Para jóvenes hasta 25 años.

### Descompte del 25%

- Para familias monoparentales con ingresos superiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos superiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos superiores al SMI x 1,5.

\*En el caso de familia numerosa, monoparental y víctimas de violencia de género se aplica el descuento al progenitor/a y a los hijos e hijas menores de 18 años en el momento de hacer el pago.

\*SMI: salario mínimo interprofesional

Horari	LUNES Y MIÉRCOLES					MARTES Y JUEVES					VIERNES					Horari	
8.30																8.30	
8.45	MANTENIMIEN TO	PILATES PERF	PILATES PERF		AQUAGYM piscina peque/gran de		PILATES PERF	MANTENIMIEN TO	ESTIRAMIEN TOS	AQUAGYM piscina peque/gran de	MANTENIMIEN TO	PILATES PERF			AQUAGYM piscina peque/gran de	8.45	
9.00																9.00	
9.15																9.15	
9.30																9.30	
9.45	MANTENIMIEN TO	FIT DANCE	ESTIRAMIEN TOS	PILATES INI		AQUAGYM piscina peque/gran de	TAI CHI PERF	PILATES INI	MANTENIMIEN TO	PILATES INI	AQUAGYM piscina peque/gran de	MANTENIMIEN TO	FIT DANCE	PILATES INI	AQUAGYM piscina peque/gran de	9.45	
10.00																10.00	
10.15																10.15	
10.30																10.30	
10.45																10.45	
11.00	FIT DANCE	PILATES INI		TAI CHI PERF	ESTIRAMIEN TOS	AQUAGYM piscina peque/gran de	TAI CHI INI	PILATES PERF	ESTIRAMIEN TOS	PILATES PERF		FIT DANCE	PILATES INI	TAI CHI PERF	ESTIRAMIEN TOS	AQUAGYM piscina peque/gran de	11.00
11.15																AQUAGYM	11.15
11.30																	11.30
11.45																	11.45
12 a 13																	12 a 13
15.30																	15.30
15.45		PILATES PERF															15.45
16.00																	16.00
16.15																	16.15
16.30																	16.30
16.45																	16.45
17.00																	17.00
17.15																	17.15
17.30																	17.30
17.45		PILATES INI															17.45
18.00																	18.00
18.15																	18.15
18.30																	18.30
18.45	FIT DANCE	PILATES PERF			GAP ESTIRAMIEN TOS												18.45
19.00																	19.00
19.15																	19.15
19.30																	19.30
19.45																	19.45
20.00	FIT DANCE	PILATES INI		MANTENIMIEN TO		AQUAGYM piscina pequeña	FIT DANCE	ENTRENAMIEN TO EN CIRCUITO			AQUAGYM piscina pequeña	FIT DANCE	MANTENIMIEN TO		AQUAGYM piscina pequeña	20.00	
20.15																	20.15
20.30																	20.30
20.45																	20.45
21.00		MANTENIMIEN TO															21.00
21.15																	21.15



Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Horario
8.00							8.00
8.15							8.15
8.30		YOGA PERF		YOGA PERF			8.30
8.45	AQUAGYM						8.45
9.00							9.00
9.15							9.15
9.30		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS			9.30
9.45					GAP ESTIRAMIENTOS		9.45
10.00						PILATES PERF	10.00
10.15	AQUAGYM	MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO			10.15
10.30							10.30
10.45						PILATES INI	10.45
11.00	ESTIRAMIENTOS						11.00
11.15		PILATES PERF		PILATES PERF			11.15
11.30							11.30
11.45	MANTENIMIENTO					AQUAGYM	11.45
12.00							12.00
12.15		TAI CHI INI		TAI CHI INI			12.15
12.30							12.30
12.45							12.45
13.00	YOGA PERF		YOGA PERF				13.00
13.15							13.15
13.30		PILATES PERF		PILATES PERF			13.30
13.45							13.45
14.00							14.00
14.15							14.15
14.30	PILATES PERF		PILATES PERF				14.30
14.45							14.45
15.00							15.00
15.15							15.15
15.30	PILATES PERF	AQUAGYM	AQUAGYM	PILATES PERF	AQUAGYM	AQUAGYM	15.30
15.45							15.45
16.00		IOGA PERF		YOGA PERF			16.00
16.15							16.15
16.30	PILATES PERF		PILATES PERF				16.30
16.45							16.45
17.00							17.00
17.15							17.15
17.30						ESTIRAMIENTOS	17.30
17.45	PILATES PERF	AQUAGYM	PILATES PERF	AQUAGYM	PILATES PERF		17.45
18.00							18.00
18.15						FIT DANCE	18.15
18.30							18.30
18.45	FIT DANCE						18.45
19.00		CARDIOTONO		FIT DANCE	ACONDICIONAMIENTO FISICO		19.00
19.15						AQUAGYM	19.15
19.30							19.30
19.45	ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS	AQUAGYM	GAP	ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS	AQUAGYM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	19.45
20.00							20.00
20.15							20.15
20.30							20.30
20.45		PILATES PERF			PILATES PERF		20.45
21.00							21.00
21.15							21.15
21.30							21.30
21.45							21.45
22.00							22.00



# Programa d'Activitats Dirigides

## NÚMERO MÁXIMO DE PLAZAS POR ACTIVIDAD E INSTALACIÓN

\* Las actividades de sala finalizarán 10 minutos antes para preparar el equipamiento y material de la siguiente sesión.

S'ESTEL		GERMANS ESCALAS		SON MOIX		SON HUGO	
AQUAGYM	15	AQUAGYM	20	AQUAGYM	18	AQUAGYM	15/20/25
CARDIOTONO/ GAP	15	CARDIOTONO/ GAP	20	ESTIRAMIENTOS	18	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	17
CFG	15	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	20	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18	GIMNASIA INTEGRAL	17
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	TRX CORE	10
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	15	ESTIRAMIENTOS	20	GAP	18	YOGA	15
ESTIRAMIENTOS/ABDOMINALES	20	GIMNASIA SUAVE	20	HCF	18	MANTENIMIENTO	17
FIT DANCE	20	YOGA	20	yOGA	18	PILATES	17
GAP/ESTIRAMIENTOS	40	MANTENIMIENTO	20	MANTENIMIENTO	18	TAICHÍ	25
YOGA	20	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMIENTO	40			TAICHÍ	18		
PILATES	15						
TAICHÍ	25						